TRAINING PROGRAMME ON NATUROPATHY & YOGA FOR STUDENTS

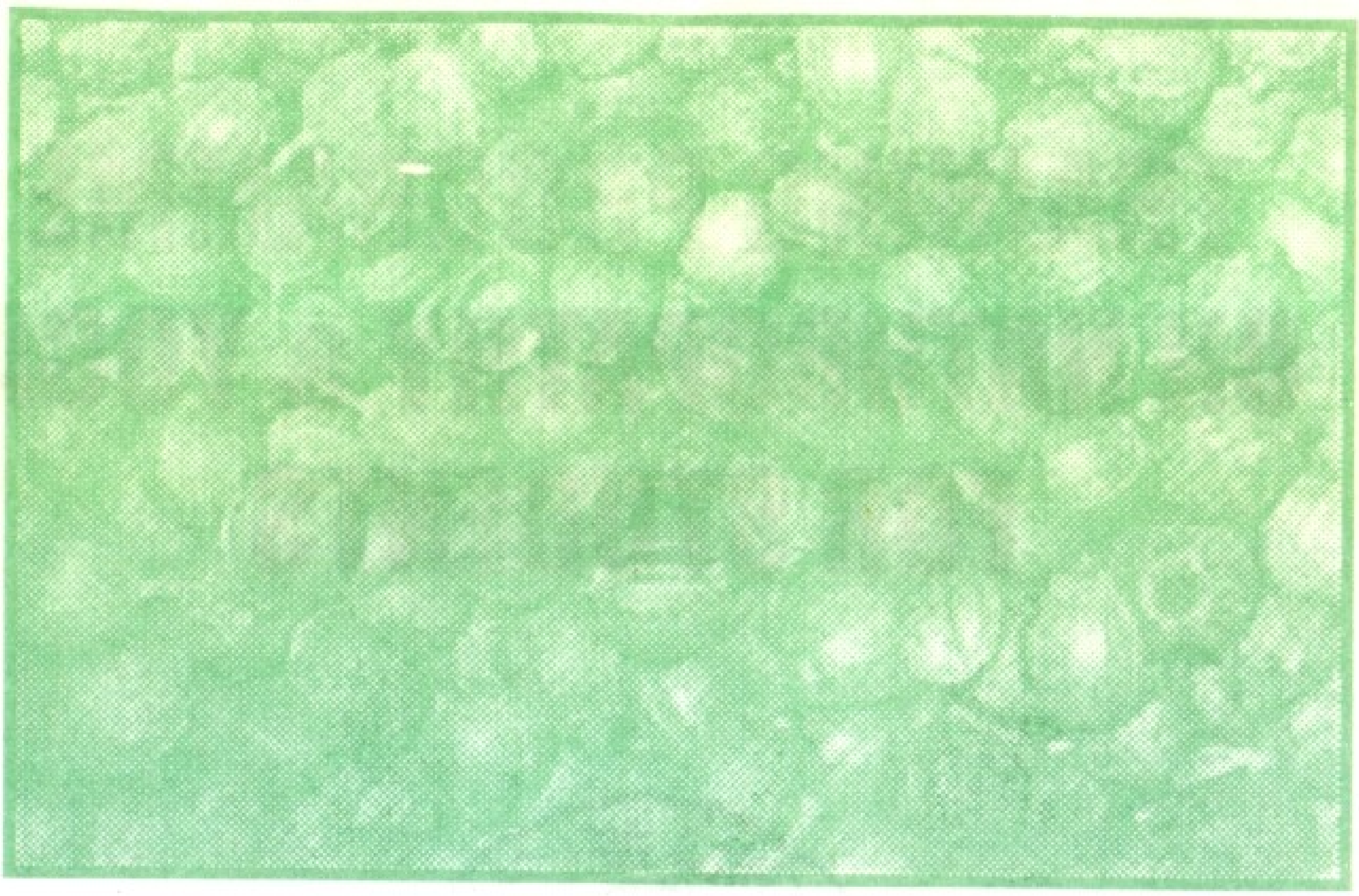
Organised by :

WOMEN & CHILD WELFARE SOCIETY
Gamhandia New Colony, Cuttack - 753001
Ph. : 0671-2414810, Fax : 0671-2429145

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳମନ୍ତ୍ର

Sponsored By :

NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY (NIN)
PUNE



ଧନିଆର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ

ଧନିଆ ଆମର ନିତି ଦିନିଆ ତରକାରୀ ମସଲା । ତରକାରୀକୁ ସୁସ୍ୱାଦ କରିବା ପାଇଁ ଧନିଆକୁ ବାଟି କିମ୍ବା ଗୁଣ୍ଡ କରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଧନିଆକୁ ଭାଜି ଅନେକ ପାଟିରେ ପକାନ୍ତି । ଧନିଆ ଓ ପାନମଧୁରୀକୁ ଭାଜି ଧୂଆଁପତ୍ରରେ ମିଶାଇ ଗୁଣ୍ଡି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଧନିଆ ସମୁଦାୟ ଗଛ, ଧନିଆ ଫଳ ଓ ଧନିଆରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉଦ୍‌ବାୟୀ ତୈଳ ଔଷଧାର୍ଥେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ଚଟଣୀ କରାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରେ ଧନିଆପତ୍ର ପକାଯାଏ । ଧନିଆର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା ।

ଅନ୍ତର୍ଦାହ : ଧନିଆକୁ ବାଟି ଚିନି ସହିତ ସର୍ବତ କରି ପାନ କଲେ ଅନ୍ତର୍ଦାହ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ତୃଷ୍ଣା : ଧନିଆକୁ ବାଟି ଚିନି ସହିତ ସର୍ବତ କରି ପାନ କଲେ ତୃଷ୍ଣା ନିବାରିତ ହୁଏ ।

କୃମି : ଧନିଆ ଖାଇଲେ କୃମି ନାଶ ହୁଏ ।

ପେଟଫମ୍ପା : ଧନିଆ କିମ୍ବା ଧନିଆରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉଦବାୟୀ ତୈଳ ସେବନକଲେ ପେଟଫମ୍ପା ଓ ପେଟ ବେଦନା ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ : ଧନିଆ ଓ ଅଦାର କ୍ୱାଥ ସେବନ କଲେ କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ପରିପାକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଧନିଆରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉଦବାୟୀ ତୈଳ ସେବନ କଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ।

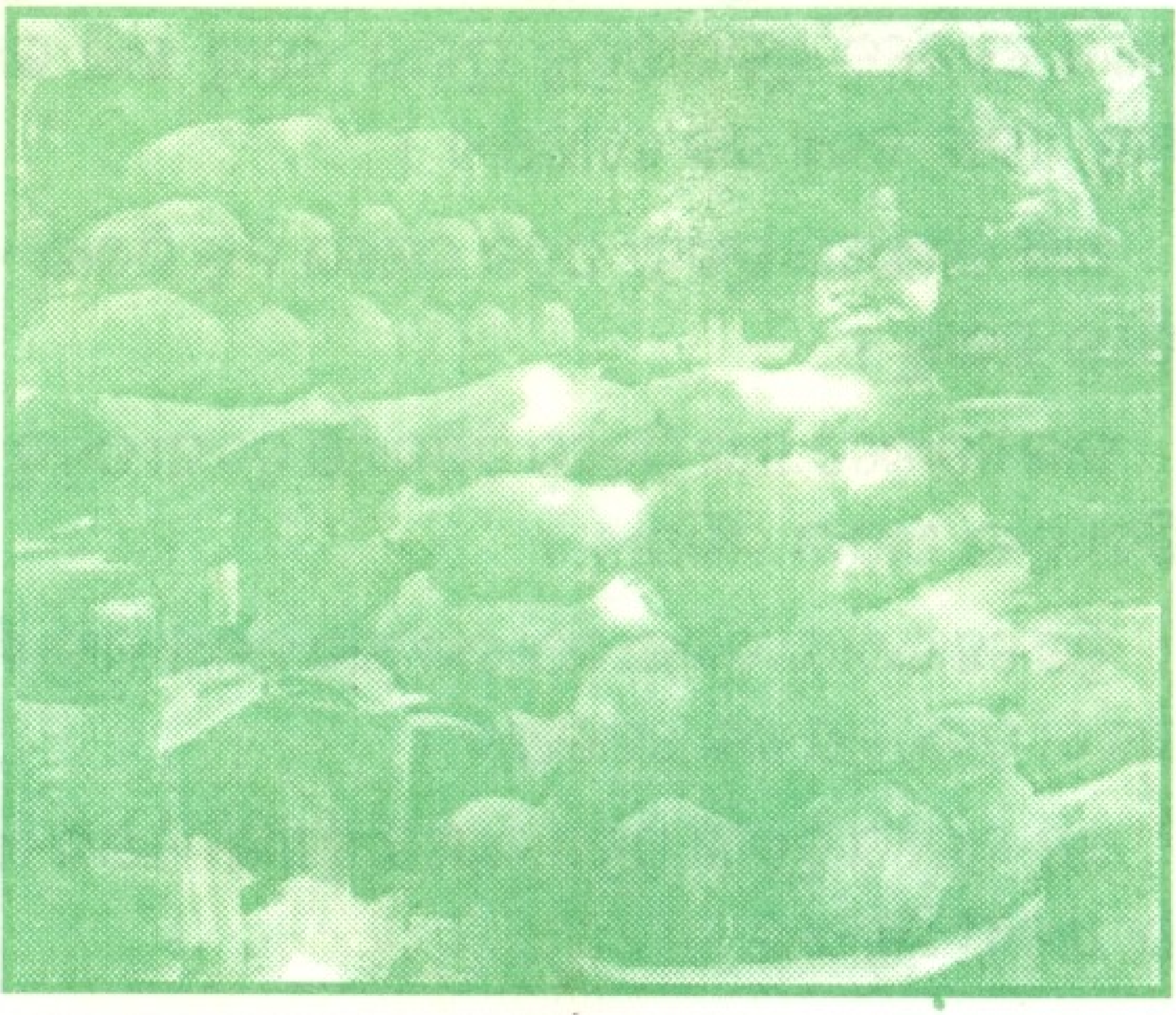
ଜ୍ୱର : ଧନିଆ କିମ୍ବା ଧନିଆର ଉଦବାୟୀ ତୈଳ ସେବନ କଲେ ନୂତନ ଜ୍ୱର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ମୁଣ୍ଡଧରା : ଧନିଆ ଗଛକୁ ଛେଚି ସେ ରସକୁ କପାଳରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡଧରା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଅଧକପାଳି ଓ ମୁଣ୍ଡଧରା ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଚକ୍ଷୁରୋଗ : ଧନିଆକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ସେ ପାଣିରେ ଆଖି ଧୋଇଲେ ଏହା ଚକ୍ଷୁରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ରୂପେ କାମ କରେ ।

ମୂତ୍ର କୃଚ୍ଛ : ଧନିଆ ଓ ଧନିଆ ପତ୍ରର କ୍ୱାଥ ସେବନ କଲେ ମୂତକୃଚ୍ଛ ରୋଗୀର ପରିଷ୍କାର ରୂପେ ମୂତ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ।

ବଳକାରକ : ଧନିଆ ଖାଇଲେ ଦେହରେ ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।



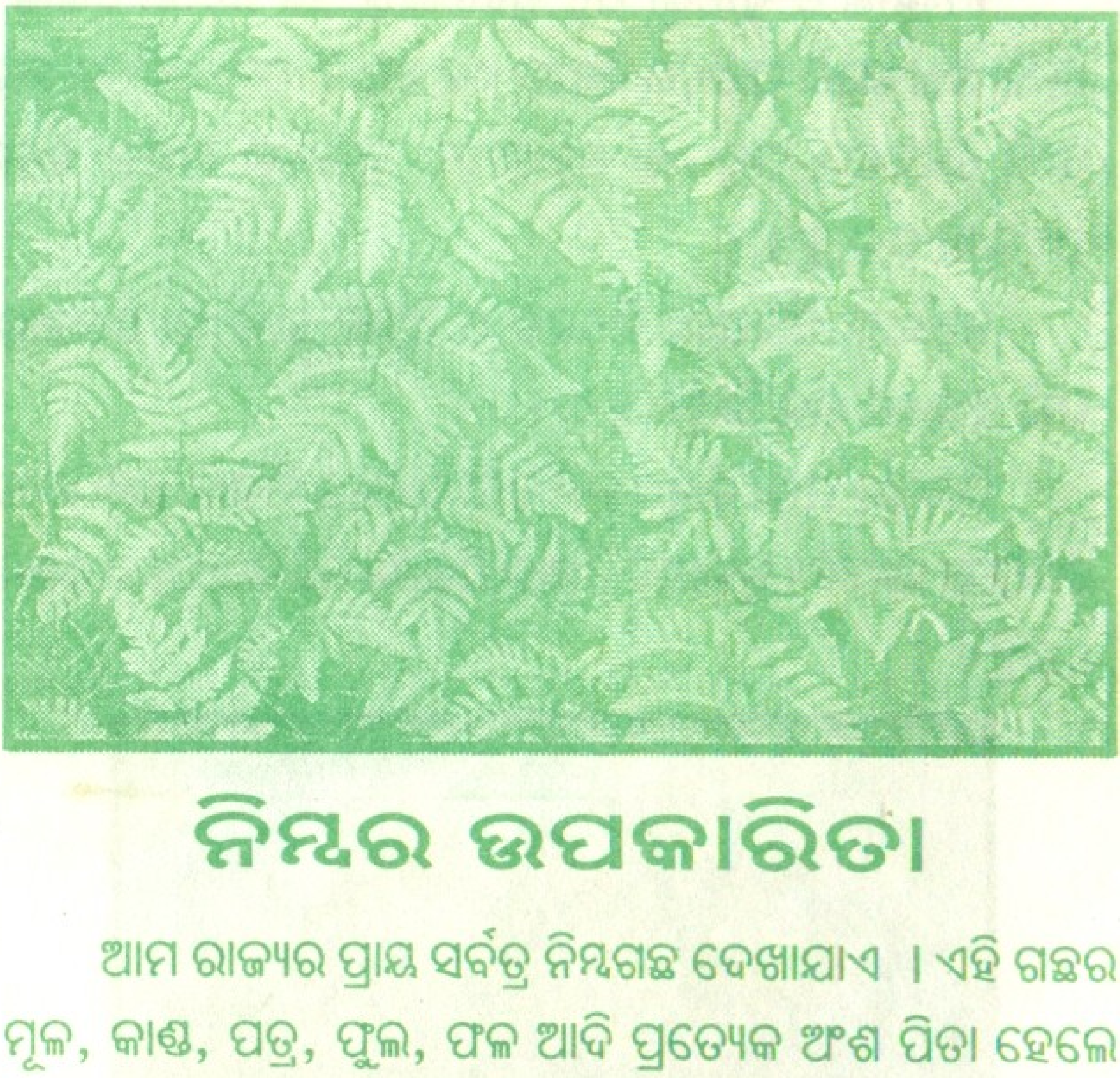
ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ବହୁ କାଳରୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ ହୋଇ ଆସୁଛି । ଏହାକୁ ଭୋଜନ କଲେ ଅତି ସହଜରେ ହଜମ ହେବା ସହ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ହଜମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ପ୍ରୋଟିନ ପରି ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ଏହା ଅଦ୍ୱିତୀୟ ।

ଏତଦ୍‌ଭିନ୍ନ, କିଛିଦିନ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଭୋଜନ କଲେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ରକ୍ତ ପଡୁଥିବା ଅର୍ଶରୋଗ, କାମଳ ରୋଗ ଓ ତରଳଝାଡ଼ା ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ତରକାରୀ କରି ବା ସିଝାଇ ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାବରେ ହୁଏ । ଥଣ୍ଡା ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ସୁଖ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ, ଟନସିଲ ଓ ତଣ୍ଟିଫୁଲା ରୋଗର

ଉପଶମ ପାଇଁ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ରସକୁ ମହୁ ସହ ସେବନ କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରସବ ପରେ ମା ମାନେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଭୋଜନ କଲେ କ୍ଷୀର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ଭିନେଗାରରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ, ଏହି ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଦୈନିକ ୨୦ ଗ୍ରାମ କରି ଦୁଇଥର ଖାଇଲେ ପ୍ଲିହା ସୁସ୍ଥ ହୁଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମୃଦୁପାନୀୟ, ଜାମ, ଜେଲି ଓ ଆଇସକ୍ରିମ ଇତ୍ୟାଦିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇ ଏଗୁଡିକର ପୃଷ୍ଟି ସ୍ୱାଦୁ ଓ ସୁଗନ୍ଧ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।



ନିମ୍ବର ଉପକାରିତା

ଆମ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାୟ ସର୍ବତ୍ର ନିମ୍ବଗଛ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଗଛର ମୂଳ, କାଣ୍ଡ, ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ପିତା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମାନବ କଲ୍ୟାଣରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ନିମ୍ବମଞ୍ଜି ୧୦୦ଗ୍ରା. ନିମ୍ବ ଚେରର ଛାଲି ୨୦୦ଗ୍ରା. ଉଭୟକୁ ମିଶାଇ ୧.୧ଗୁଳି ବନାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚାରୋଟି ଲେଖାଏଁ ଗୁଳି ଦିନରେ ଚାରିଥର ସାତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତଥା ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଛେଚି ଅର୍ଶରେ ସ୍ଥାନରେ ବାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଆଶାତୀତ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ନିମ୍ବଛାଲି ୪ଗ୍ରାମ, ପୁରୁଣାଗୁଡ ୨୦ଗ୍ରାମ ଉଭୟକୁ ୩୦୦ଗ୍ରାମ ପାଣିରେ ସିଝାନ୍ତୁ । ୧୦୦ଗ୍ରାମ ପାଣି ଶେଷ ରହିଯିବା ପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ମାସିକ ଧର୍ମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ନିମ୍ବପତ୍ର ବା ନିମ୍ବଛାଲିକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସେହି ପାଣିରେ ଯାଦୁ, କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଧୋଇଲେ ଉପଶମ ମିଳେ ।

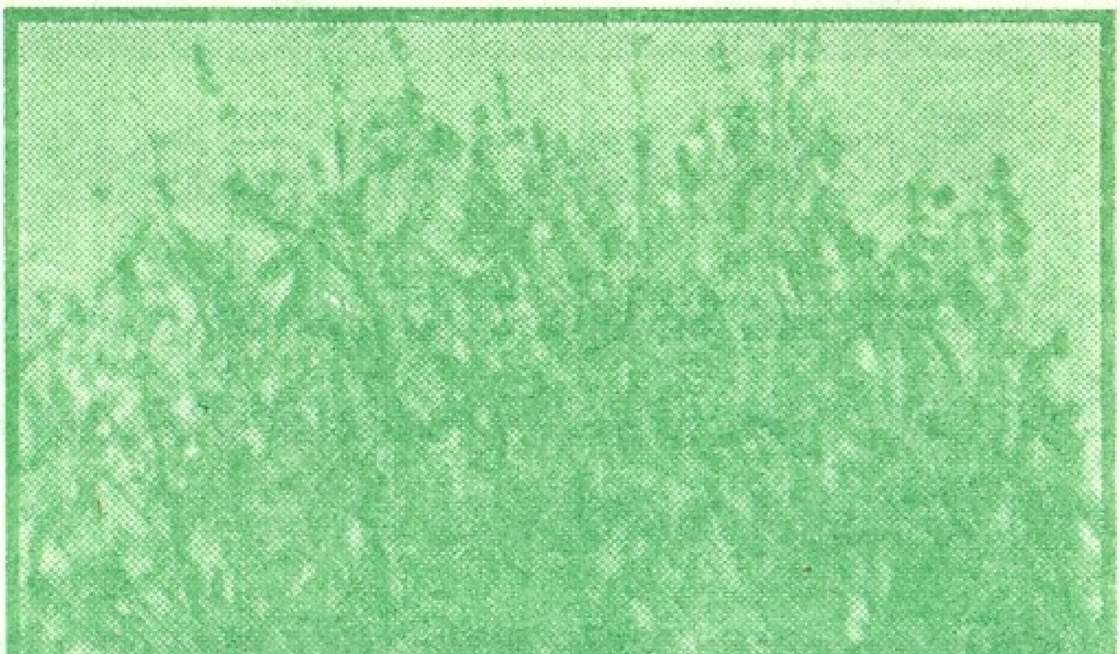
ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିଛି ନିମ୍ବପତ୍ର ଓ ଖଣ୍ଡେ ହଳଦୀକୁ ମିଶାଇ ବାଟି ଖାଇଲେ କିଛି ଦିନପରେ କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ଭଲହୁଏ ଓ କୃମି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ନିମ୍ବପତ୍ର ରସ ବା ନିମ୍ବପତ୍ର ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ବଥ ଫାଟି ସେଥିରୁ ପୁଜପାଣି ବାହାରି ଯାଇ ଉପଶମ ମିଳେ । ନିମ୍ବ କାଠକୁ ଚନ୍ଦନ ଭଳି ଘୋରି ତାକୁ ବଥ ଉପରେ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଉପଶମ ମିଳେ ।

ନିମ୍ବଛାଲି ଓ ସୁନାରୀ ପତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଏକ ତୋଳା ଲେଖାଏଁ ନେଇ ଅଧ ସେର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ପାଣି ରହିଲେ ତାକୁ ଛାଣି ଦେହରେ ପଦ୍ମକଣ୍ଟା ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ପଦ୍ମକଣ୍ଟା ଭଲ ହୁଏ ।

କଅଁଳିଆ ନିମ୍ବପତ୍ର, ନିମ୍ବକଢ଼ ଓ ଫୁଲକୁ ଭାଜି ବା ତରକାରୀ କରି ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ନିମ୍ବଫଳ ମଞ୍ଜା ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଛାଣି ଦେଇ ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଚୂଲିମାଟି ମିଶାଇ ପିଇଲେ କିଛିଦିନ ପରେ ରକ୍ତାର୍ଶ ଭଲହୁଏ ।



ତୁଳସୀର ପ୍ରୟୋଗ

ତୁଳସୀରେ ସବୁ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବାର ଅଦ୍‌ଭୁତ ଶକ୍ତି ରହିଛି ଏବଂ ଏହା ଯେ କୌଣସି ରୋଗର ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର କରିଥାଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସ ୬ ଗ୍ରାମ, ନିର୍ଗୁଣ ପତ୍ରର ରସ ୬ ଗ୍ରାମ, ପୀପର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧ ଗ୍ରାମ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଜ୍ୱର ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁଳସୀପତ୍ର ଏବଂ କଳାମରିଚର କାଢ଼ା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱର ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

କାଶ ହୋଇଥିଲେ ତୁଳସୀପତ୍ର ଏବଂ ଅଡ଼ୁସା ପତ୍ର ସମମାତ୍ରାରେ ମିଶାଇ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

କର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟଥାରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସ କାନରେ ପକାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସୋରିଷ ତେଲରେ ତୁଳସୀପତ୍ରକୁ ଫୁଟାଇ ଏହାକୁ ଛାଣି କାନରେ ପକାନ୍ତୁ । କାନ ବ୍ୟଥା ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଖି ରୋଗରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଆଖିରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ନାକ ରୋଗରେ ନାକ ଭିତରେ ପିଣ୍ଡିକାରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ଛେଚି ଶୁଙ୍ଘିବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

ବ୍ରଣ ହୋଇଥିଲେ ତୁଳସୀ ତଥା ଲେମ୍ବୁରସ ସମାନ ମାତ୍ରା ମିଶାଇ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରଣ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଗଣ୍ଠି ବାତରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସରେ ଜୁଆଣୀ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

କେଶ ରୋଗର ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ, ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ର ରସ ଏବଂ ଅଁଳାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଦୁହିଁଙ୍କୁ ମିଶାଇ କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ । କେଶ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ।

ଶାକାହାରୀ ହୁଅନ୍ତୁ,
ନିରୋଗୀ ରହନ୍ତୁ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିପେକ୍ଷୀରେ
ଓମେନ ଏଣ୍ଡ ଚାଇଲଡ୍ ୱେଲଫେୟର ସୋସାଇଟି, କଟକ
ଦ୍ୱାରା
ଜାତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ :
ପୁନେଙ୍କ ସହାୟତାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ ବାର୍ତ୍ତା
ଜନଜାଗରଣ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଟେ ।